ATLETISM

PE LOCURI... GATA!...



MIHAI CALNICOV

Am pregătit carnetul de notițe, am ascuțit vîrful creionului și am „armat" aparatul de fotografiat pentru a lua prima imagine. În ceea ce ne privește... sîntem gata pentru concurs! La fel sînt și iubitorii atletismului din Capitală, care s-au pregătit să aplaude evoluțiile frumoase și rezultatele bune ale participanților la concursul republican de primăvară al seniorilor. Arbitrii au fost constituiți în comisii. Au fost verificate materialele de concurs și în special... ruletele și cronometrele, care vor marca rezultatele. Și, mai mult decît toți, sînt gata atleții. După cum ne-au mărturisit cîțiva dintre ei, sînt nerăbdători să ia un start cît mai bun în acest important sezon competițional, să realizeze noi și valoroase recorduri, să-și îndeplinească, în număr mare, cerințele normelor olimpice pe 1964. Le dorim succes!

Iată programul celor două zile de întreceri: SÎMBĂTĂ, *ora 8:* maraton redus (25 km) pe șos. București-Ploiești (km 9); *ora 15:* prăjină; *ora 16:* 400 mg (serii c.t.), triplusalt, disc (B), înălțime (F); *ora 16,20:* 100 m (F — serii); *ora 16,35:* 100 m (B — serii); *ora 16,50:* 400 m (B — serii); *ora 17,05:* 800 m (F — serii c.t.); *ora 17,20:* 100 m (F — finală); *ora 17,30:* 100 m (B — finală), greutate (B), lungime (F), suliță (F), ciocan; *ora 17,40:* 1500 m (B — serii c.t.); *ora 17,55:* 3000 m obst.; *ora 18,10:* 400 m (B — finală); *ora 18,20:* 4x100 m (B — serii c.t.); *ora 18,35:* 10 km marș pe pistă.

DUMINICĂ, *ora 8:* 20 km marș pe șos. București — Ploiești (km 8); *ora 16:* 110 mg (serii), înălțime (B), greutate (F), suliță (B); *ora 16,15:* 200 m: (F — serii); *ora 16,30:* 200 m (B — serii); *ora 16,45:* 400 m (F — serii c.t.); *ora 17,05:* 110 mg (finală); *ora 17,25:* 80 mg (F — serii), lungime (B), disc (F); *ora 17,40:* 200 m (F — finală); *ora 17,50:* 200 m (B — finală); *ora 18:* 800 m (B — serii c.t.); *ora 18,20:* 80 mg (finală); *ora 18,30:* 5000 m; *ora 18,50:* 4x100 m (F — serii c.t.); *ora 19:* 4x400 m (serii c.t.).

CONCURSURI... REZULTATE...

TG. MUREȘ. Etapa regională a campionatelor școlare. Cele mai bune rezultate: *Maria Sallo* (născută 1949) din M. Ciuc a realizat cu 5,05 m un nou record regional la lungime pentru junioarele mici. Tot ea a obținut 1,40 m la înălțime și 8,3 pe 60 m. *K. Balaș* din Gheorghieni a alergat 11,5 pe 100 m. Participînd în afară de concurs elevii școlii medii cu program special de ed. fizică au obținut: *Iosif Naghi* 54,42 m la disc (1,5 kg), *El. Kincses II* 11,2 sec pe 100 m și 23,4 sec pe 200 m, *Tib. Serester* 15,9 pe 110 mg, *Maria Took* 13,1 pe 100 m și 27,6 pe 200 m. (C-TIN ALBU — *coresp.*).

TIMIȘOARA. Peste 150 de studenți au participat la campionatele universitare cîștigate de echipa Fac. ed. fizică 304 p. Pe locul 2 Politehnica 153 p și pe 3. Universitatea 61 p. BĂRBAȚI: 100 m: *Curta 11,0; Boborodea 11,1;* 200 m: *Marconi 22,7; Grangure 23,0;* 400 m: *Marconi 51,4; Grangure 51,8;* 800 m: *Bota 2:01,8;* 200 mg: *Marconi 25,0; Grangure 26,4;* prăjină: *Arendt 3,90;* greutate: *Plev 13,30;* disc: *Plev 45,84;* suliță: *Holzinger 55,09;* ciocan: *Silaghi 49,44;* FEMEI: 100 m: *Sekeres 12,8;* 200 m: *Sekeres 26,8; Veselinovici 27,7;* 400 m: *Colov 62,5;* 800 m: *Colov 2:25,6;* 80 mg: *Vasi 12,5;* lungime: *Vasi 5,15;* înălțime: *Vasi 1,45;* disc: *Motiu 39,50.* (EM. GROZESCU și L. MICȘAN — *coresp.*).

PROGRAMUL ÎNTRECERILOR SPORTIVE din CAPITALĂ

SÎMBĂTĂ

ATLETISM: *stadionul „23 August"*, de la ora 15: concursul republican de primăvară al seniorilor.

BASCHET: *patinoarul „23 August"*, ora 17,30: Tînărul dinamovist — Șc. medie 35 (juniori); ora 19: meci demonstrativ al selecționatei profesioniste a S.U.A.

GIMNASTICĂ: *sala Floreasca* de la ora 15: finala pe Capitală a campionatelor universitare.

VOLEI: *terenurile din parcul Dinamo*, de la ora 17: etapa a II-a a „Cupei Dinamo" la volei în „patru" (feminin) cu participarea echipelor C.P.B., Metalul, Voința și Dinamo.

FOTBAL: *stadionul Republicii*, ora 15,15: Dinamo — Crișul Oradea; ora 17: Steaua — Petrolul (categoria A).

CICLISM: *Km 17 de pe șoseaua București—Urziceni*, de la ora 16,30: Etapa contracronometru din cadrul „Cupei Steaua".

DUMINICĂ

ATLETISM: *stadionul „23 August"*, de la ora 16: concursul republican de primăvară al seniorilor.

GIMNASTICĂ: *sala Floreasca*, de la ora 8: etapa pe Capitală a campionatelor universitare.

MOTO: *stadionul Dinamo*, de la ora 16,30: concurs internațional de dirt-track.

HANDBAL: *terenul Giulești*, de la ora 10: Rapid — Știința Galați (m) și Steaua — Dinamo Buc. (m); *stadionul Tineretului*, de la ora 15,30: Electromagnetica — Mureșul Tg. Mureș (f), Progresul — Confecția (f) și Știința — Rapid (f).

BASCHET: *patinoarul „23 August"*, la ora 10 și la ora 19: jocuri demonstrative ale selecționatei profesioniste a S.U.A.

CICLISM: *Km 7 de pe șoseaua București—Ploiești*, de la ora 9: Etapa a III-a (București—Ploiești și retur) din cadrul „Cupei Steaua".

FOTBAL: *Teren Gloria*, ora 10: Metalul București — Foresta Fălticeni (cat. B); *teren Steaua*, ora 11,30: Unirea Răcari — Electrica Constanța (cat. C); *stadionul Giulești*, ora 10,30: Tehnometal Buc. — Dinamo Victoria (cat. C); *teren Steaua*, ora 9,45: Steaua — Unirea Răcari; *stadionul Giulești*, ora 8,45: Tehnometal Buc. — Dinamo Victoria; *teren 23 August IV*, ora 12: S.S.E. II Buc. — Rapid Mizil; *stadionul Dinamo*, ora 11,15: Dinamo Buc. — Flacăra roșie; *teren 23 August III*, ora 10: Metalul Buc — Viitorul Electronica; *teren Progresul*, ora 12: Progresul — Știința Buc.; *teren C.P.B.*, ora 11,30: C.S.S. Buc. — Victoria Giurgiu. (Meciuri în campionatul republican de juniori).



Din experiența muncii mele cu tinerii atleți

In acest articol doresc să împărtășesc colegilor mei care se ocupă de pregătirea juniorilor cîteva din principiile care m-au călăuzit încă de acum 5—6 ani în munca cu tinerii săritori cu prăjina. Din capul locului vreau să arăt că o serie dintre atleții mei, **Atanasie Savia** — recordman al R.P.R., **Petre Astafei, Gheorghe Fodoreanu, Eugen Simionescu** și **Emilian Enescu** sînt astăzi componenți ai lotului republican.

Drumul parcurs pînă aici a fost anevoios, presărat uneori și cu decepții, care au impus întărirea muncii de educare, de lămurire. A trebuit răbdare din ambele părți (atlet și antrenor), încredere în forțele proprii etc.

Lucrînd cu un număr mare de copii și urmărind cu atenție comportarea lor în decursul anilor, am fost pus în fața unor situații diferite, fapt care m-a ajutat să trag unele concluzii care mă călăuzesc în prezent în munca cu „schimbul de mîine".

La întrebarea **„cîți din ei vor rămîne în sportul de performanță pînă la consacrare?"**, pe care mi-o pun de fiecare dată, cînd recrutez un nou grup de copii, răspunsul e unul singur: **totul depinde de mine!** De aceea, fac tot ce îmi stă în putință, pentru a-i face să îndrăgească atletismul.

Iată cîteva dintre metodele pe care le folosesc pentru realizarea scopului propus:

● convingerea sportivului că munca de pregătire e ușoară și plăcută, dar și respect și seriozitate pentru această activitate;

● urmărirea unui progres continuu, de la etapă la etapă, de la un concurs la altul, de la an la an. Lucrul acesta este foarte important pentru tinerii sportivi și depinde numai de antrenor ca elevul său să fie satisfăcut de munca depusă, de rezultatele înregistrate. Spre exemplu, pe un tînăr care are recordul personal de 3,00 m, la unul din antrenamentele controlate îl aduc în situația să-și stabilească un nou record, dar numai cu cîțiva centimetri peste performanța anterioară. In nici un caz nu-l las să obțină rezultatul de care ar fi în stare, în așa fel ca la viitorul antrenament sau la concurs, el să-și poată îmbunătăți din nou recordul personal.

Se poate întîmpla ca în concurs el să realizeze o performanță cu mult superioară recordului personal și să fie necesară apoi o perioadă îndelungată pînă la un viitor progres. Un caz concret: **Serin Marian** (născut în 1949). La concursul republican de sală al juniorilor a realizat 3,50 m la prăjină, cu 20 centimetri mai mult decît recordul său.

In aceste situații, cînd centimetrii progresului întîrzie, intervine munca de lămurire, de explicare că performanțele înalte se obțin numai în urma unei perioade de antrenamente îndelungate. Elevul trebuie convins că în concursurile din vară această performanță va fi cu mult îmbunătățită.

● Crearea unor satisfacții imediate, pe care le dă cucerirea titlurilor de campioni pe clasă, școală, oraș, raion etc., lucru pe care l-am folosit din plin cu toți elevii mei.

În momentul de față, în afara acestora mă folosesc și de acordarea titlului de campion și recordman al anului de naștere în grupa pe care o antrenez. În acest fel am cîte 4—5 „campioni" și „recordmani", cărora le decern maiouri cu emblema clubului, menținînd astfel în rîndul lor un spirit de continuă întrecere, o emulație permanentă.

● Dar cele mai mari satisfacții le oferă tot concursurile. Un concurs poate da aripi unui atlet atunci cînd el se întîlnește cu adversari de valoare egală, dar poate să-l și demobilizeze cînd se întrece cu colegi de aceeași vîrstă, dar cu performanțe cu mult mai mari decît ale lui. De aceea, acord toată atenția înscrierilor atleților mei la startul diferitelor competiții.

★

O altă metodă, pe care o socotesc deosebit de importantă, constă în stabilirea pentru fiecare atlet a unor țeluri care să fie: unele apropiate, ușor de îndeplinit,

CUVÎNTUL SPECIALISTULUI

iar altele îndepărtate, mai greu de atins, dar realizabile. Un exemplu: în 1958, **Petre Astafei** avea un țel apropiat doborîrea recordului republican de sală, care era de 3,00 m, iar ca obiectiv îndepărtat doborîrea recordului republican de juniori II, în aer liber, (3,50 m). Ambele au fost realizate.

În prezent, pentru **Serin Marian** și **Doru Crișan** am stabilit ca obiectiv obținerea performanței de 3,40 m, în sală, iar afară, doborîrea recordului de juniori cat. a II-a. Recent, Marian a și sărit 3,65 m, stabilind un nou record.

Un alt junior, **Arsenie Stoica**, are ca țel pentru acest an clasarea între primii 6 juniori de categ. a II-a din țară.

Rezultatul înalt pe care-l poate obține un atlet determină în mare măsură, rămînerea lui, pe mai departe, în practicarea sportului de performanță, avînd în aceasta un puternic stimulent.

★

O performanță valoroasă, apreciată pe plan internațional, trebuie să aibă la bază pregătirea multilaterală îmbinată cu specialitatea. Lucrul acesta, din păcate, marea majoritate a colegilor mei nu-l înțeleg și nu-l aplică. Ei caută ca printr-o specializare îngustă să obțină maximum de performanțe de la juniori, ceea ce este complet greșit.

Antrenorii trebuie să fie pe deplin conștienți că lucrează cu tineri a căror „soartă" ca viitori performeri depinde, în primul rînd, de ei, de felul cum le îndrumă pregătirea.

Nu-i mai puțin adevărat că, în această privință, noi, antrenorii, întîmpinăm unele greutăți și din partea atleților, care nu vor să știe decît de proba care le place sau în care sînt mai buni. Dar nu trebuie să ne lăsăm influențați de aceasta și întregul proces al pregătirii să-l orientăm în modul cel mai just.

Din experiența mea, recomand folosirea, în mare măsură, la antrenamente a probelor de garduri, săritura în lungime, exerciții de polisărituri, aruncarea greutății.

Nu întîmplător **Petre Astafei** și **Atanasie Savia** dețin și acum primele două performanțe la hexatlon juniori, **Eugen Simionescu** s-a numărat printre primii juniori la triplusalt, iar **Gh. Fodoreanu** a fost între primii șase seniori la decatlon.

★

Nu trebuie să omit nici faptul că mulți din elevii mei care au realizat performanțe mulțumitoare ca juniori, și pe care îi așteptam să ajungă atleți de nădejde la seniorat, nu au confirmat acest lucru, ba mai mult au abandonat atletismul. Cu unii am greșit limitînd pregătirea doar la o specializare strictă și lăsînd pregătirea multilaterală pe seama orelor de educație fizică de la școală. Alții nu au confirmat întrucît dezvoltarea lor ulterioară nu a mai corespuns cerințelor probei.

Dezvoltarea anatomo-funcțională a tinerilor atleți, în special a acelora care depășesc vîrsta junioratului, trebuie să fie în concordanță cu cerințele probei în care s-au specializat.

Consider că nerespectarea acestui lucru este cauza celor mai multe „rebuturi" în probele de garduri, înălțime, prăjină și aruncări, la care juniorii pot obține rezultate foarte bune, în condițiile probei ușurate de regulament.

De acea se impune ca pregătirea tinerilor atleți să fie cît mai multilaterală pentru a le fi mai ușor să se specializeze în proba în care corespund. Astfel, nu vom mai întîlni „atleți", săritori cu prăjina înalți de 1,68 m, săritori la înălțime, de 1,70 m, alergători de garduri de 1,70 m și aruncători de 70—80 kg. Nici practic și nici teoretic aceștia nu vor reuși să obțină performanțele de valoare mondială pe care le așteptăm, ci se vor situa la un nivel mediu, și asta în urma unor eforturi considerabile. Îmi dau foarte bine seama de aceasta, că și eu, ca atlet am făcut parte din această categorie.

Munca tuturor celor care lucrează cu copiii și juniorii își are și ea „riscurile" sale, dar rezolvarea este una singură: trebuie să lucrăm bine, cu răspundere, cu cît mai mulți tineri, pe care să-i pregătim, multilateral, ca să avem de unde să selecționăm pe cei mai bine dotați, corespunzător cerințelor fiecărei probe.

In șapte ani, de cînd m-am dedicat acestei frumoase activități am lucrat cu sute de copii. Dintre toți mi-au rămas doar cîțiva, cei mai buni, care, sînt convins, vor răspunde prin rezultate înalte și printr-o comportare frumoasă, condițiilor de activitate pe care le au la dispoziție.

prof. DUMITRU GÎRLEANU
antrenor de atletism

POLO

Campionatul republican

Joi și vineri au continuat la Oradea și la Arad întîlnirile de polo din cadrul turului turneelor preliminarii ale campionatului republican. Iată rezultatele și unele amănunte.

SERIA I

● ORADEA (prin telefon). *Știința Cluj—C.S.M. Cluj* 6—3 (3—0, 2—2, 0—1, 1—0). După o partidă echilibrată, studenții au realizat o meritată victorie datorită eficacității manifestată în prima repriză. Jucătorii de la C.S.M. Cluj au luptat cu multă ambiție pentru a recupera handicapul dar au întîmpinat o apărare hotărîtă. Au marcat: *Daroți 2, Peci 2, Danciu* și *Maghiar* pentru Știința, *Tot, Cociș* și *Șuler* pentru C.S.M.

Dinamo București—I. C. Arad 14—0 (2—0, 5—0, 4—0, 3—0). Victoria netă a dinamoviștilor care au înscris prin *Croner 3, Zamfirescu 3, Rusu 2, Grințescu 2, Zahan, Popa, Novac* și *Al. Popescu.* (P. LORINCZ — coresp.).

Știința Cluj—I. C. Arad 7—4 (1—1, 2—0, 3—3, 1—0). Studenții au fost mai deciși în fața porții și au obținut o victorie muncită. Au înscris: Daroți 2, Decei 2, Maghiari 2, Ghiorghi pentru Știința, Kinci 3 și Unc pentru I.C.A.

Dinamo București—Știința București 16—1 (1—0, 4—0, 6—1, 5—0). Au marcat: *Fleșeriu 3, Croner 2, Al. Popescu 2, Zahan 1, Grințescu 3, Bogdan 2, Rusu, Novac* și *Zamfirescu* pentru Dinamo, *Șt. Ionescu* pentru Știința. Ultimele jocuri au loc azi și mîine după următorul program: *sîmbătă:* I. C. Arad—Știința București, Dinamo—C.S.M. Cluj; *duminică:* Știința București—C. S. M. Cluj, Dinamo—Știința Cluj.

SERIA A II-A

ARAD 15 *(prin telefon)*. — Meciurile desfășurate joi și vineri s-au încheiat cu victoria categorică a echipelor favorite.

Crișul Oradea—Voința Cluj 9—3 (3—1, 2—0, 2—1, 2—1). Au marcat: *Lenghiel 3, Covaci 3, Ilia, Rujinschi* și *Csordas* pentru Crișul, *Hils, Pișcolti* și *Balaș* pentru Voința.

Steaua—Industria lînii Timișoara 8—0 (1—0, 2—0 3—0, 2—0). Au marcat: *Culineac 4, Szabo 2, Alexandrescu* și *Țăranu.*

Steaua—Voința Cluj 17—0 (4—0, 2—0, 4—0, 7—0). Au marcat: *Marinescu 3, Culineac 5, Țăranu 2, Firoiu 2, Szabo 3, Alexandrescu* și *Fülöp.*

Crișul—Mureșul 8—1 (3—0, 2—0, 3—1, 0—0). Au marcat: *Heghieși 2, Lenghiel 3, Muth 2, Rujinschi* pentru Crișul, *Ioja* pentru Mureșul. De semnalat că *Spingeld* de la Crișul a fost eliminat definitiv pentru lovirea intenționată a adversarului, din care cauză formația orădeană a jucat din repriza secundă cu un jucător mai puțin.

Ultimele meciuri se dispută sîmbătă (Voința Cluj—Industria lînii Timișoara și Steaua—Mureșul) și duminică (Mureșul—Industria lînii și Steaua—Crișul). (ȘT. IACOB — coresp.).

TIR

AU ÎNCEPUT ÎNTRECERILE DIN CADRUL „CUPEI OLIMPIA"



Maestrul emerit al sportului I. Dumitrescu (Dinamo Obor) a lovit 99 de talere din 100 posibile

Cea de a treia ediție a „Cupei Olimpia", contînd și pentru un mare concurs internațional prin corespondență, a fost inaugurată ieri cu probele de armă liberă calibru redus 60 focuri culcat seniori și senioare și talere aruncate din șanț 100 buc. Clubul organizator s-a străduit să asigure trăgătorilor cele mai bune condiții de concurs, iar vremea a fost deosebit de frumoasă. Cu toate acestea în proba de armă rezultatele nu au atins valori corespunzătoare. În schimb, la talere aruncate din șanț, I. Dumitrescu (Dinamo Obor) a reușit să lovească 99 de talere din 100 posibile, ceea ce constituie o performanță foarte bună. El este urmat de Gh. Enache (Steaua) cu 95 t; A. Ionescu (Olimpia) 94 t; V. Calomfirescu (Steaua) 90 t; I. Lovinescu (Steaua) 88 t.

Alte rezultate: **armă liberă calibru redus 60 focuri culcat, seniori:** 1. N. Rotaru (Steaua) 588 p; 2. I. Olărescu (Știința) 585 p; 3. T. Ciulu (Steaua) 582 p; 4. N. Dumitrescu (Olimpia) 581 p; 5. St. Caban (Dinamo) 581 p. **Pe echipe:** 1. Steaua 2314 p; 2. Olimpia 2308 p; 3. Dinamo 2299 p; **senioare:** 1. Margareta Enache (Steaua) 583 p; 2. Jaqueline Zvonevschi (Dinamo) 577 p; 3. Eugenia Padar (Steaua) 576 p; 4. Ana Goreti (Olimpia) 572 p; 5. Ruxandra Marinescu (Steaua) 569 p. **Pe echipe:** 1. Steaua 1728 p; 2. Dinamo 1700 p; 3. Olimpia 1693 p.

Astăzi și mîine cu începere de la ora 9, se desfășoară probele de armă liberă calibru redus 3x40 focuri seniori, 3x30 focuri junioare, pistol viteză, talere aruncate din șanț manșa a II-a și prima manșă pentru juniori, pistol calibru mare, armă liberă 3x30 focuri senioare și juniori, talere aruncate din turn prima manșă pentru seniori și 100 buc. juniori.

(V. G.)